

Exercițiu "Nu"

1. Aduceți aminte de o situație în care ți-a fost foarte greu să spui "nu" și ai "înghițit" ce ți s-a cerut să faci.
2. E posibil să fi avut atunci și mai târziu senzații de iritare, anxietate, resentimente?
3. Cum s-a simțit la nivelul corpului tău? Cum te-ai descrie?
4. Îți amintești ce gânduri aveai? Erau vreunul din următoarele?

Gânduri despre "NU"

Care este "DA"-ul de fapt?

O să se supere pe mine dacă nu fac ce îmi cere.

Confort, usurință, protecție

Nu o să mă mai placă.

Acceptare, includere, apartenență

Nu e politicos să fac zic nu.

Respect, reciprocitate

E atât de ocupat acum și chiar nu e nimeni altcineva care să poată să facă treaba asta decât eu.

Contribuție, ajutor, sprijin

Nu e frumos să refuzi.

Receptivitate, deschidere

Știu că nu trebuie să fac asta, dar o fac ca și pe o favoare.

Eficiență, reciprocitate

Ar trebui să mă aprecieze că fac asta.

Recunoaștere, valorizare, stimă de sine

Sunt draguț cu ei, iar ei sunt drăguți cu mine.

Comunitate, ospitalitate, încredere

Sper să nu rămân cu asta pe cap.

Predictibilitate, structură, ordine

Așa sunt eu de treabă.

Stimă de sine, contribuție, respect.

Cum să dau un "nu"?

1. În spatele la "nu"-ul tău este un "da". Care este acesta?
2. Ghicește ce dorește să își împlinească cealaltă persoană cu cererea sa și validează până ai confirmarea.
3. Invită persoana la a găsi alternative care să împlinească ce e important pentru ea, cât și pentru tine.

”Când îmi ceri să (solicitarea),
bănuiesc că îți dorești (nevoia lui) .
Aș vrea să știi că pentru mine
important acum este (nevoia mea) .
Ai fi dispus să găsim alte variante încât
atât ce vrei tu, cât și ce îmi doresc eu
să se întâmple?”

Cum primesc un "nu"?

1. Detașează un "nu" primit de propriul ego.
2. Orice "nu" primit este un "da" la ce e important pentru celălalt.
3. Ghicește acest "da" și validează până e corect.
4. Invită persoana la a găsi alternative care să împlinească ce e important pentru ea și pentru tine.

”Când ți-am cerut să (solicitarea),
iar tu ai spus nu,
bănuiesc că îți dorești (nevoia lui) .
Aș vrea să știi că pentru mine
important acum este (nevoia mea) .
Ai fi dispus să găsim alte variante încât
atât ce vrei tu, cât și ce îmi doresc eu
să se întâmple?”

Gânduri despre "NU"

Care este "DA"-ul de fapt?

O să se supere pe mine dacă nu fac ce îmi cere.

Confort, usurință, protecție

Nu o să mă mai placă.

Acceptare, includere, apartenență

Nu e politicos să fac zic nu.

Respect, reciprocitate

E atât de ocupat acum și chiar nu e nimeni altcineva care să poată să facă treaba asta decât eu.

Contribuție, ajutor, sprijin

Nu e frumos să refuzi.

Receptivitate, deschidere

Știu că nu trebuie să fac asta, dar o fac ca și pe o favoare.

Eficiență, reciprocitate

Ar trebui să mă aprecieze că fac asta.

Recunoaștere, valorizare, stimă de sine

Sunt draguț cu ei, iar ei sunt drăguți cu mine.

Comunitate, ospitalitate, încredere

Sper să nu rămân cu asta pe cap.

Predictibilitate, structură, ordine

Așa sunt eu de treabă.

Stimă de sine, contribuție, respect.